SPORT W OBRAZACH

8

RZUT DYSKIEM



WYDAWNICTWO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

OD WYDAWNICTWA

„Sport w obrazach" jest w Polsce pierwszym masowym wydawnictwem opartym na zasadzie poglądowości. Każdy zeszyt poświęcony jest jednej konkurencji sportowej przedstawionej za pomocą fotografii, zdjęć filmowych, tablic, wykresów porównawczych, rysunków itp.

Posługując się naszymi książeczkami każdy sportowiec będzie mógł nie tylko odtworzyć w sposób najbardziej prawidłowy odpowiedni zespół ruchów, lecz także otrzyma wiele niezbędnych wiadomości dotyczących danej dyscypliny sportowej.



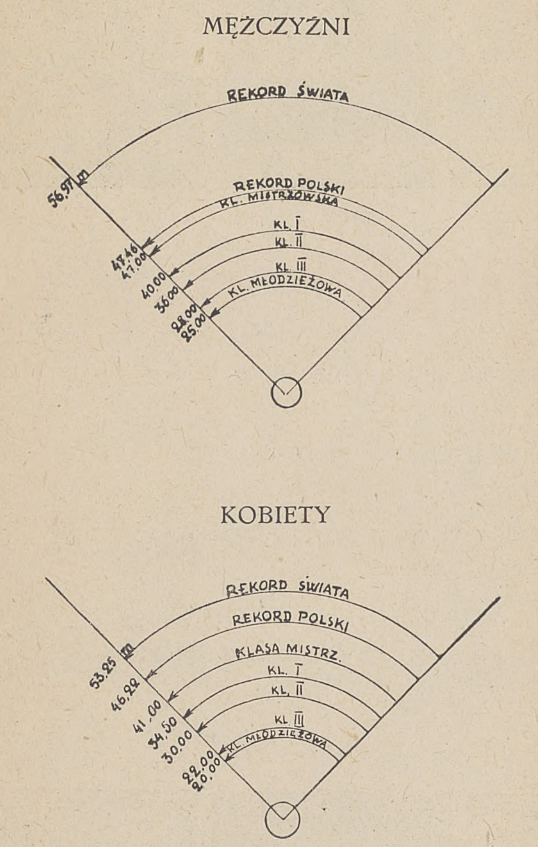


ZDOBYWAJCIE ODZNAKĘ



WZMACNIAJCIE SWE SIŁY DO WALKI O POKÓJ

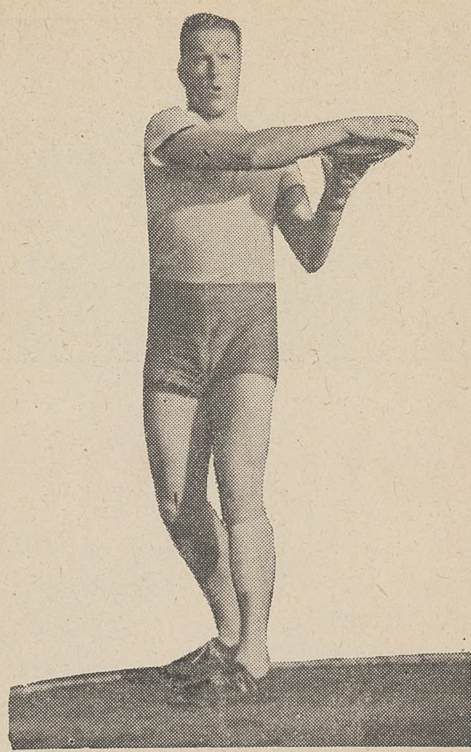
REKORDY I MINIMA KLASYFIKACYJNE



OGÓLNIE O RZUCIE DYSKIEM

Rzut dyskiem jest jedną z najstarszych konkurencji lekkoatletycznych. Już w starożytności — na Igrzyskach Olimpijskich — rzucano dyskiem, którego waga wahała się między 1,8—2,3 kg. Sądząc ze wspaniałej rzeźby „Dyskobol" Myrona, dysk w starożytności był większy od dziś używanego i średnica jego wynosiła około 30 cm. Dyskiem rzucano z miejsca. Dopiero w czasach nowożytnych rozpoczęto rzucać dyskiem z obrotu, co przyczyniło się do znacznego poprawienia wyników.

Dobre wyniki w rzucie dyskiem zależą od szybkości obrotu, długości ramienia, szybkości wyrzutu i kąta wyrzutu.



POCZĄTEK PRZEDMACHU

Stojąc w małym rozkroku — bokiem do kierunku rzutu — zawodnik wykonuje przedmach. Przy przeniesieniu dysku do przodu, dłonie na wysokości barków.

GIMNASTYKA SPECJALNA

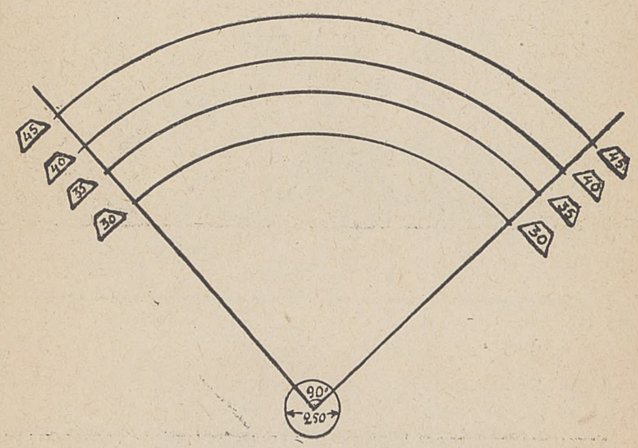




PRZEDMACH

Prawe ramię wraz z tułowiem skręcone w prawo. Ciężar ciała na nodze prawej, lewa noga we wspięciu na palcach. Lewe ramię — ugięte w łokciu — przy tułowiu.

URZĄDZENIE

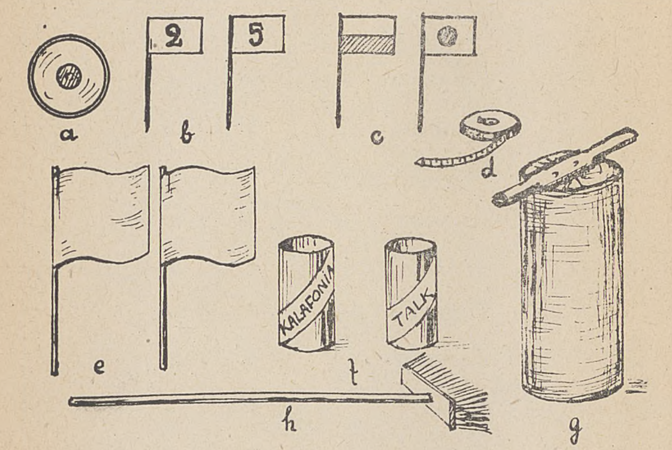




POCZĄTEK OBROTU

Po wykonaniu 2—3 przedmachów zawodnik rozpoczyna obrót. Miotacz przysiada i przenosi prawe ramię z dyskiem do przodu tak, by ramiona i tułów tworzyły układ zamknięty.

SPRZĘT



a — dysk, b — znaki do rzutów, c — chorągiewki do oznaczania rekordów, d — miara, e — chorągiewki dla sędziów, f — kalafonia, talk, g — ubijak, h — szczotka do zamiatania koła.



OBRÓT

Prawie ramię — rozluźnione — zwisa w czasie obrotu swobodnie. Wyższe lub niższe ułożenie ramienia zależy od szybkości obrotu. Im szybszy obrót, tym wyższe jego ułożenie. Równowaga winna być w czasie obrotu zachowana. Prawa stopa — po pierwszej części obrotu powinna znaleźć się w połowie koła.

RZUT Z MIEJSCA



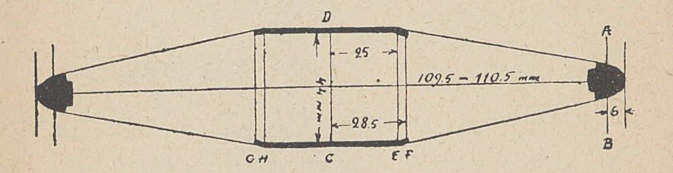


POSTAWA WYRZUTNA

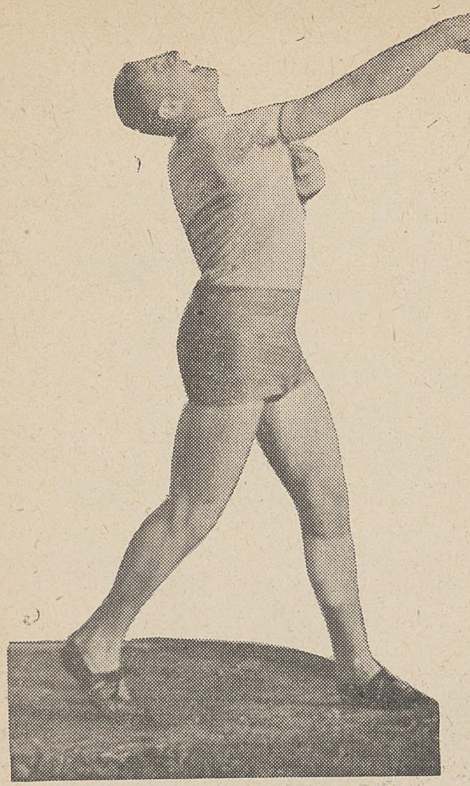
Po skończonym obrocie przyjmuje się pewną i obszerną postawę wyrzutną. Prawe ramię daleko w tyle, lewe — blisko tułowia.

PRZEPISY

Waga dysku dla mężczyzn powinna wynosić co najmniej 2 kg, dla kobiet — 1 kg. Średnica dysku męskiego co najmniej 219 mm, kobiecego — 180 mm.



Dysk wyrzuca się z koła o średnicy 250 cm. Poziom nawierzchni wewnątrz koła powinien być o 2 cm niższy od terenu zewnętrznego. Maksymalny spadek terenu (na który wyrzuca się dysk) nie powinien przekraczać jeden do tysiąca (1:1000).



WYRZUT

Przy wyrzucie współpracują nogi i tułów. Ramię działa dopiero w ostatnim momencie. Zwróć uwagę na całkowity wyprost prawej nogi i tułowia.

Każdy zawodnik(czka) ma prawo wykonania 3 rzutów. Trzech lub sześciu najlepszych (w zależności od regulaminu zawodów) ma prawo do dalszych trzech rzutów.

Zwycięża zawodnik, który osiągnie najlepszy wynik.



Trzymanie dysku



KONIEC WYRZUTU

W ostatniej fazie wyrzutu noga lewa — całkowicie wyprostowana. Ciężar ciała na nodze lewej. Po wyrzucie — dla utrzymania równowagi — zawodnik przechodzi na nogę prawą.

SĘDZIOWANIE

Ważne są wszystkie rzuty — prawidłowo wykonane, które padną w 90-stopniowym wycinku pola.

Miotaczowi nie wolno przekroczyć ani też nastąpić na obręcz koła nawet wówczas, gdy dysk upadnie już na ziemię. Zawodnikowi wolno opuszczać koło tylko tylną jego połową. Jeżeli miotacz — nawet po zaznaczeniu rzutu — przejdzie przodem koła, rzut taki uważa się za nieważny. Odległość rzutu mierzy się od najbliższego znaku uczynionego przez dysk do wewnętrznej krawędzi koła (wzdłuż linii przechodzącej przez środek koła).

METODYKA

1. Pokaz rzutu dyskiem z miejsca i z obrotu.
2. Trzymanie dysku — objaśnienie, pokazanie.
3. Przedmachy w różnych płaszczyznach.
4. Z małego wykroku (nogi lekko ugięte w kolanach), wyrzuty dysku tak, ażeby dysk się toczył.
5. Wyrzut dysku w przód i w górę.
6. Rzut z miejsca.
7. Ćwiczenie obrotu bez dysku, a później z dyskiem założonym na specjalnej taśmie (na dłoni).
8. Obrót i przyjęcie postawy wyrzutnej.
9. Obrót z dyskiem i rzut właściwy. Stopniowe zwiększanie szybkości obrotu.

Upowszechnienie kultury fizycznej zwiększa siły budowniczych socjalizmu i bojowników o pokój!



IRENA DOBRZAŃSKA
— Kolejarz-Warszawa —
jedna z 3 polskich dyskobolek, które przekroczyły granicę 40 metrów.

Jadwiga Wajsówna 46,22 m,
Irena Dobrzańska 40,31 m,
Genowefa Cejzikowa 40,11 m.

P O L S K A

10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W 1950 ROKU

MĘŻCZYŹNI:

Praski	Śląsk	46,25 m
Łomowski	Gdańsk	45,92 m
Żochowski	Gdańsk	44,51 m
Grzelski	Łódź	44,30 m
Krzyżanowski	Gdańsk	44,05 m
Gierutto	Warszawa	43,89 m
Adamczyk	Poznań	43,81 m
Dunecki	Toruń	42,15 m
Walczak	Kraków	42,03 m
Kuźmicki	Śląsk	41,98 m

KOBIETY:

Konikówna	Kraków	39,86 m
Dobrzańska	Warszawa	39,75 m
Drzewiecka	Gdańsk	36,88 m
Bregulanka	Śląsk	35,65 m
Stachowicz	Kraków	34,94 m
Pelka	Łódź	34,89 m
Peskówna	Łódź	34,80 m
Głażewska	Łódź	34,78 m
Piecówna	Żurawica	34,63 m
Brześniowska	Poznań	33,96 m



NINA DUMBADZE (ZSRR)

Rekordzistka świata w rzucie dyskiem, zasłużona mistrzyni sportu

Tylko Dumbadze (ZSRR) przekroczyła dotąd w rzucie dyskiem granicę 50 metrów. Gruzinka — Nina Dumbadze jest inżynierem komunikacji. Liczy lat 31, jest wspaniale zbudowana i przy wzroście 176 cm, waży 80 kg.

Dumbadze przekroczyła granicę 50 metrów o 3,25 m, żadna inna miotaczka nie rzuciła nawet 48,50 m.

Z S R R

10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W 1950 ROKU

MĘŻCZYŹNI:

Lipp	50,31 m
Isajew	49,27 m
Szczukin	48,16 m
Szalin	48,14 m
Artamonow	46,73 m
Dryba	46,64 m
Banczenko	46,39 m
Goriajnow	45,98 m
Butenko	45,76 m
Markin	44,41 m

KOBIETY:

Dumbadze	51,02 m
Ponomarewa	47,42 m
Szumska	47,19 m
Bagriancewa	46,97 m
Arzumanowa	46,73 m
Toczenowa	43,52 m
Sinnicka	43,24 m
Borysowa	43,11 m
Zybina	42,00 m
Kukk	41,86 m



STYL DUMBADZE W RZUCIE DYSKIEM

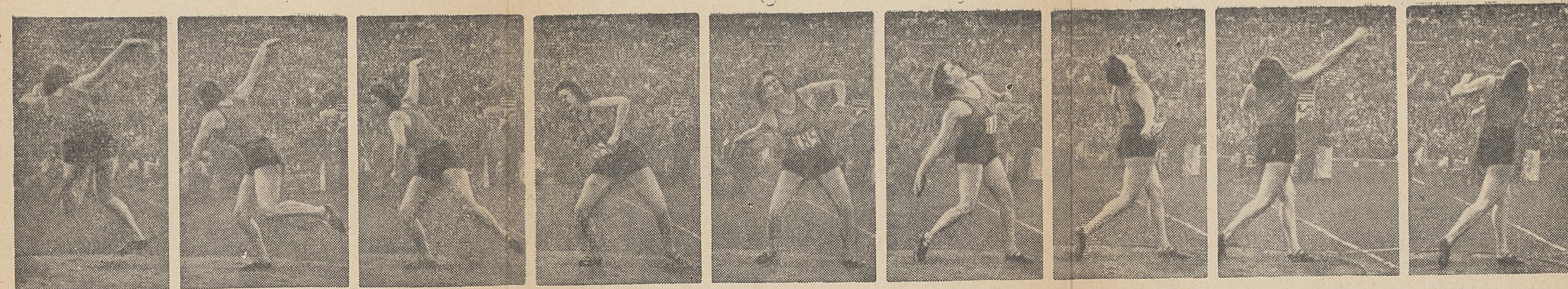
Styl jej różni się od ogólnie stosowanego: a) obrotem — Dumbadze wykonuje prawie półtora obrotu, b) całkowitym wykorzystaniem potężnej siły odśrodkowej, c) nadzwyczajną szybkością i prostotą ruchów. Dumbadze nie ustawia się bokiem do kierunku rzutu, tylko plecami. Przedłuża w ten sposób znacznie drogę dysku i zwiększa jego siłę odśrodkową.

Po kilku spokojnych przedmachach — wykonanych przy tułowiu wyprostowanym, w momencie gdy dysk znajduje się daleko w tyle, Dumbadze rozpoczyna obrót. Ramię z dyskiem powinno wyprzedzać tułów w chwili, gdy rozpoczyna się obrót (do przedłużenia osi z barkiem), po czym następuje przeskok na nogę prawą, którą ustawia w połowie koła.

O ile pierwsza część obrotu jest szybka, o tyle druga wprost błyskawiczna.

Przy wyrzucie następuje całkowity wyprost nóg, tułowia i dalekie pociągnięcie prawego barku i ramienia.

Ostatnie te ruchy wykonane są w fantastycznym wprost tempie. Po wyrzucie następuje przejście na nogę prawą w celu utrzymania równowagi.



Niech żyją przodujący w świecie sportowcy radzieccy!

TRENING

Poniższy schemat treningowy dla przeciętnego miotacza podajemy tylko orientacyjnie. Każdy zawodnik powinien ćwiczyć według własnego planu. Ilość ćwiczeń zależeć będzie od stopnia przygotowania, od wykonywanej pracy zawodowej, budowy, odżywiania itd.

Dni	Rozgrzewka	Rzuty z miejsca	Rzuty z obrotem	Skoki	Bieg płaski lub w sztafecie	Ćwiczenia rozluźniające
Niedz.	15 min.	z a w o d y				3 min.
Pon.	o d p o c z y n e k					
Wt.	15 min.	8 — 12 rzutów	10 — 20 (lekko)	6 — 8 skoków wzwyż	60 m	3 min.
Środa	15 min.	6 — 10 rzutów	12 — 25 rzutów	4 — 6 skoków w dal	100 m	3 min.
Czw.	o d p o c z y n e k					
Piąt.	15 min.	8 — 12 rzutów	10 — 20 rzutów	6 — 8 skoków wzwyż	60 m	3 min.
Sob.	o d p o c z y n e k					

SPORT
W OBRAZACH

8

RZUT DYSKIEM

Redaguje: Zespół Redakcyjny
Wydawnictwo Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Warszawa 1951. Printed in Poland.

Drukowano w nakładzie 20 000 egz. na papierze ilustr.
80 g, V kl. w drukarni Wyd. MON w Gdyni. Zam.
400/C-197. W-2-14086

Cena zł 1.55

SPORT W OBRAZACH

UKAZAŁY SIĘ:

Nr 1 SKOK WZWYŻ
na zdjęciu filmowym — W. Kuźmicki

Nr 2 START
na zdjęciu filmowym — E. Kiszka

Nr 3 BIEG KRÓTKI
na zdjęciu filmowym — E. Kiszka

Nr 4 PCHNIĘCIE KULĄ
na zdjęciu filmowym — W. Gierułto

Nr 5 RZUT GRANATEM
na zdjęciu filmowym — M. Gburczyk

Nr 6 SKOK W DAL
na zdjęciu filmowym — M. Moderówna

Nr 7 TRÓJSKOK
na zdjęciu filmowym — Weinberg

Nr 8 RZUT DYSKIEM
na zdjęciu filmowym — M. Łomowski

Nr 9 RZUT OSZCZEPEM
na zdjęciu filmowym — M. Gburczyk

Nr 10 SKOK O TYCZCE

Nr 11 BIEG PRZEZ PŁOTKI

Nr 12 BIEGI SZTAFETOWE

Nr 13 BIEGI NA PRZEŁAJ

Nr 14 SKOK STARTOWY I KRAUL

Nr 15 PŁYWANIE — STYL GRZBIETOWY